

3 Vorwort

4 Trennkost – Die Grundlagen

- 6 Wie ich zur Trennkost kam
- 6 Abnehmen trotz kalorienreicher Kost?
- 7 Das Geheimnis: die richtige Kombination der Nahrungsmittel
- 8 Wie Trennkost funktioniert
- 8 Schlüsselrolle Insulin
- 9 Die drei Nahrungsmittelgruppen nach Dr. Hay
- 10 Wichtig für die Gesundheit: das Säure-Basen-Gleichgewicht
- 11 Erfolgreich abnehmen nach Programm
- 14 Schlank werden und schlank bleiben
- 16 Kombiplan

20 Die Trennkost-Rezepte: Abnehmen mit Genuss

- 22 Frühstück & Snacks
- 28 Gerichte für den kleinen Hunger
- 36 Suppen
- 40 Pasta
- 44 Kartoffeln
- 48 Reis
- 50 Getreide
- 52 Rindfleisch & Geflügel
- 58 Käse & Eier
- 62 Fisch & Meeresfrüchte
- 70 Süße Snacks
- 80 Getränke
- 82 Extra: Der 4-Wochen-Abnehmplaner
- 90 Mengenplan
- 92 Rezeptregister
- 94 Sachregister
- 95 Autorin/Bezugshinweise
- 96 Impressum